いたばし学校給食レシピ

骨太ふりかけ

～甘辛で、噛みごたえがあるふりかけです～

＜給食で提供されたメニュー＞

麦ごはん
骨太ふりかけ
おひたし
春野菜の旨煮
牛乳

エネルギー　50kcal（1 人分）　食塩相当量　0.7g（1 人分）

材料（4 人分）

ちりめんじゃこ	1/2 カップ弱（25g）
花かつお	ひとつかみ程度（5g）
刻み昆布（乾燥）	1/2 カップ（5g）
白ごま	大さじ 2/3
酢	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 2/3
水	大さじ1

作り方

【1】 じゃこ、花かつお、ごまを乾煎りする。

【2】 調理ばさみで適当な長さに切る。
昆布はさっと洗い、水で戻す。

【3】小鍋で調味料・水・昆布を入れて、汁気がなくなるまで煮詰める。

【4】3を器に移し、じゃこ・花かつお・ごまを合わせる。

板橋区
ITABASHI